Pengertian

Body Dysmorphic Disorder secara sederhananya adalah orang yang selalu mencemaskan penampilan karena merasa memiliki kekurangan pada tubuhnya “body image yang negatif” atau sering disebut Body Dysmorphic Disorder (BDD).

Body Dysmorphic Disorder menjadi salah-satu gangguan psikologi karena hal ini adalah gangguan pada seseorang yang mengalami ketidak-puasan terhadap beberapa bagian tubuh dengan tingkat kecemasan yang ditunjukkan dengan 16 perilaku obsesif-kompulsif, pikiran dan perasaan yang negatif mengenai tubuh serta menghindari hubungan dan situasi sosial.

Penderita Body Dysmorphic Disorder (BDD) ini biasanya menghabiskan waktunya 3-8 jam per hari untuk memfokuskan perhatian pada kekurangan imajiner yang mereka rasakan. Untuk menegaskan diagnosis mengenai Body Dysmorphic Disorder dapat dilihat dari tingkat stress yang signifikan, hubungan sosial yang buruk, misalnya sampai tidak mau sekolah atau bekerja dan penurunan kepribadian serta peran sosial.

Orang yang punya masalah Body Dysmorphic Disorder bisa menghabiskan banyak uang atau waktu demi memperbaiki kekurangannya tetapi mereka tidak pernah merasa puas. Body Dysmorphic Disorder juga bisa merasa depresi bila terjadi sesuatu pada penampilan mereka, misalnya karena masalah jerawat sehingga malu keluar rumah atau bertemu dengan orang lain.

Muncul Body Dysmorphic Disorder biasanya dan kebanyakan terjadi pada wanita yang cenderung fokus pada bagian kulit, pinggang, dada, dan kaki, sedangkan pada laki-laki lebih cenderung memiliki kepercayaan bahwa mereka bertubuh pendek, ukuran penisnya terlalu kecil atau mereka memiliki terlalu banyak rambut di tubuhnya dan biasanya dimulai pada akhir masa remaja dan biasanya berkaitan dengan depresi, fobia sosial dan juga gangguan kepribadian.

Body Dysmorphic Disorder pada umunya akan mulai terlihat sejak seseorang “baik pria ataupun wanita” memasuki masa remaja, bahkan bisa juga sudah ada terlihat sejak kecil tetapi belum terdeteksi. Pada masa remaja itulah, seseorang akan semakin memperhatikan perubahan yang terjadi pada dirinya semisal ukuran dan bentuk tubuh mereka yang merasakannya.

Sebenarnya Body Dysmorphic Disorder merupakan sesuatu hal yang wajar apabila seseorang memperhatikan penampilannya, akan tetapi pada orang normal kebiasaan ini akan memudar seiring dengan berjalannya waktu disaat pembiasaan-pembiasaan dengan bentuk tubuh yang baru.

Jerawat misalnya bisa dikategorikan menjadi penyebab gejala Body Dysmorphic Disorder, jika diklasifikasikan hal ini ada dua aspek yang menjadi hal dugaan penyebab dari Body Dysmorphic Disorder.

Pertama, adanya ketidak seimbangan cairan kimia atau hormon serotonin di dalam otak yang berpengaruh terhadap kapasitas obsesi. Kedua, kemungkinan faktor-faktor psikologis, sifat maupun budaya.
Perilaku

Bentuk-bentuk perilaku yang mengindikasikan Body Dysmorphic Disorder adalah sebagai berikut :

- Memikirkan atau mengamati penampilannya selama 3-8 jam per hari atau menghindari sesuatu yang dapat memperlihatkan penampilan, seperti melalui cermin atau kamera.
- Mengukur atau menyentuh kekurangan yang dirasakannya secara berulang-ulang.
- Meminta pendapat yang dapat mengukuhkan penampilan setiap saat.
- Mengkamuflasekan kekurangan fisik yang dirasakannya.
- Menghindari situasi dan hubungan sosial.
- Mempunyai sikap obsesi terhadap selebritis atau model yang mempengaruhi idealitas penampilan fisiknya.
- Berpikir untuk melakukan operasi plastik.
- Selalu tidak puas dengan diagnosis dermatologist atau ahli bedah plastik.
- Mengubah-ubah gaya dan model rambut untuk menutupi kekurangan yang dirasakannya.
- Mengubah warna kulit yang diharapkan memberi kepuasan pada penampilan.
- Berdiet secara ketat dengan kepuasan tanpa akhir.

Jika kita bertemu dan bertatap muka langsung dengan mereka yang sedang mengalami Body Dysmorphic Disorder, kita tidak perlu menjauhi mereka atau menaruh perhatian terhadap cara mereka menanggulangi masalah tersebut. Ada beberapa tips dan cara yang masih bisa kita lakukan untuk menangani orang yang sedang mengalami Body Dysmorphic Disorder.
Obat-obatan

- Obat SSRs atau Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (antidepressant). Obat ini bisa digunakan untuk menangani depresi yang biasa dialami oleh penderita Body Dysmorphic Disorder. Tetapi SSRs ini memiliki efek samping apabila terus menerus dikonsumsi dalam jangka waktu lama.
- Terapi Cognitive Behavioral Therapy, terapi ini adalah pilihan yang sangat tepat apabila seseorang ingin menanamkan pola pikir positif dan membuat penderita Body Dysmorphic Disorder merasa lebih percaya diri dengan dirinya.
- Exposure & Response Prevention (ERP), terapi ini dengan cara menempatkan pasien pada kondisi yang memicu perilaku Body Dysmorphic Disorder.
- Seorang penderita Body Dysmorphic Disorder bisa dibimbing dan dilatih untuk membangun strategi dan jalan keluar dalam mengatasi pikiran-pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi. Hal ini juga dapat meningkatkan pengendalian diri terhadap tindakan kompulsifnya.
- Dukungan keluarga sangat berpengaruh atau dapat menjadi “senjata” paling ampuh dalam menangani kepercayaan diri bagi penderita Body Dysmorphic Disorder. Akan lebih baik lagi jika keluarga membantu mereka dalam mengungkapkan perasaan-perasaan stres, depresi, frustasi dan yang lainnya untuk menjaga terjadinya frustasi yang semakin besar lagi.

Hubungi kami untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Telepon/WhatsApp: 0811-6131-718

Reservasi Online: Disini

Subscribe Youtube: Klinik Atlantis
Follow Instagram: Klinik Atlantis
Follow Facebook: Klinik Atlantis Medan

Alamat: Jalan Williem Iskandar (Pancing) Komplek MMTC Blok A No. 17-18, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Sumatera Utara 20223